

ほけんだより 7月

令和6年7月1日
常盤松中学校
保健室

6月は梅雨の影響で気温変動が大きく、発熱や喉の痛みを訴える生徒が多く保健室に来室しました。睡眠不足の生徒も多いです。また、千葉県では新型コロナウイルスが流行しています。

7月になり、暑い日々が続きます。睡眠不足は熱中症になりやすいため、しっかり睡眠をとるよう声掛けをお願いいたします。

日頃より学校保健にご協力いただき、ありがとうございます。2学期もよろしくお願いいたします。

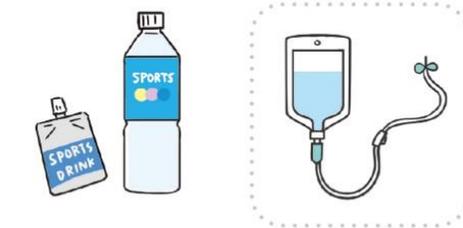


熱中症の応急処置は

「FIRE」!

F Fluid 液体（水分+塩分）の経口摂取

意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる（※自力で飲めない場合は、できるだけ早く医療機関に搬送して点滴を行う）



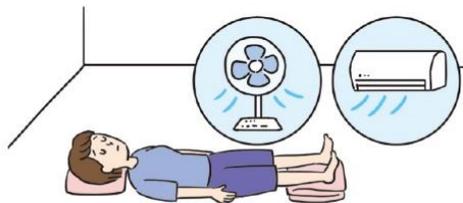
I Icing 身体の冷却

衣服をゆるめる／手や足、ほほを冷やす／水を口に含んで体に吹きつける／うちわや扇風機で風を送る



R Rest 運動の休止・涼しい場所で休む

運動や作業を止め、涼しい場所（可能であれば冷房のある部屋）で休ませる



E Emergency 「緊急事態」の認識・119番通報

119番通報（救急車の手配）／意識状態・体温のチェック／現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明



真夏向け バージョンアップ 暑熱順化

「暑熱順化（しょねつじゅんか）」とは、読んで字のごとく、体を徐々に暑さに順応させていくことです。とくに近年、大きな問題となっている熱中症の予防策として広く知られるようになりました。暑熱順化には大きく分けて2つの方法があります。

1 汗をかく

運動などで体を動かしたり、お風呂で湯船につかってあたたまったりしてこまめに汗をかくことで、汗に含まれる塩分が体外に出る前に再吸収される仕組みが向上します（熱中症対策では塩分補給も大事!）。



2 環境温度を調整する

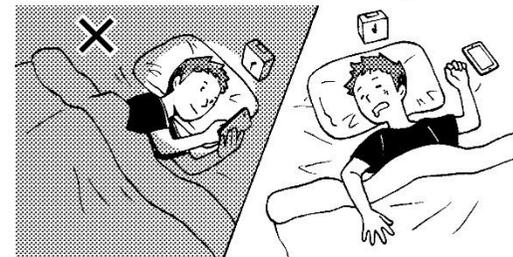
エアコンの設定温度を高めにしたたり、比較的涼しい時間帯には室内に外気を取り入れて過ごしたりすることで、高い気温への慣れを促進します。

ただし、早く慣らそうとして急に激しく運動したり炎天下に身を置いたりすると、その行動自体が熱中症に直結してしまいます。自分の状態を把握し、負担にならない程度のペースで、早めの水分・塩分補給とともにすすめたいものです。



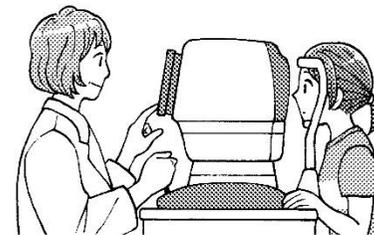
夏休みも健康に過ごすために

スマートフォンの使い過ぎに注意



特に寝る前に使うと、夜ふかしや朝寝坊の原因となり、生活リズムが崩れてしまいます。

健康診断で受診を勧められたら



長期休暇の間に、病院で診てもらいましょう。

常中生の皆さんへ

7月に入り、暑い日々が続いています。こまめに水分補給をとり、汗をかいたら積極的に塩分を摂りましょう。（塩分チャージ・タブレット等）また、夏休みも近づいています。毎年、自転車事故が多いです。ヘルメットを被ることやイヤホン等装着しての運転は危険なので、やめましょう。充実した、夏休みを

